

„Alles reine Nervensache!“

Stabilisierung, Selbstregulation und Selbstfürsorge in krisenhaften Zeiten

Bevor ein Flugzeug vom Boden abhebt, gibt es zunächst immer eine Sicherheitseinweisung für den Fall, dass es Turbulenzen oder andere krisenhafte Situationen während des Fluges geben könnte. Eine der grundlegenden Orientierungen bezieht sich auf die Sauerstoffmasken. Diese müssen genutzt werden, wenn die Luft dünn wird und es wird darauf hingewiesen, dass die Erwachsenen zunächst sich selbst mit ausreichend Sauerstoff versorgen, bevor Sie Kindern oder anderen Schutzbefohlenen helfen. Diese Order entspringt keinem egoistischen Motiv, sondern unterliegt der Logik, dass wir nur dann für andere gut sorgen können, wenn wir selbst gut versorgt sind.

Das Thema Selbstfürsorge ist somit für Menschen, die Verantwortung für andere tragen, immer ein wichtiger Reflexionspunkt. In der Arbeit und Begleitung von Kindern und Jugendlichen, die vor dem Hintergrund eigener biografischer Belastungen und hohem innerem Stressaufkommen oft „in schlechtem Zustand“ sind, ist Selbststabilisierung im wahrsten Sinne des Wortes NOT-WENDIG, um stabilisierend und co-regulierend im Kontext von „Stress-Disorder“ wirken zu können.

An 3 Abenden wollen wir uns deshalb thematisch mit den Aspekten:

- Selbstverstehen: den inneren Kompass ausrichten
- Selbstfürsorge: die eigene Basis zu stabilisieren
- Selbstregulation: „Seenotrettung bei innerer Überflutung“

Termine: jeweils Donnerstag - 22.05.2025, 05.06.2025, 26.06.2025 - jeweils von 17.00 - 19.00

Uhr

Die Einheiten bauen aufeinander auf. Jede Einheit besteht aus einem theoretischen Impuls, Kleingruppenaustausch und Plenumsdialog. Am Ende einer jeden Einheit werden jeweils Anregungen zur Vertiefung und Reflexion für den Alltag mitgegeben.

Gesamtkosten: 75,- € zzgl. 19%Mwst - Die Reihe kann nur insgesamt gebucht werden –

Referentin: Corinna Scherwath, Dipl. Sozialpädagogin, Kinder-Jugendsozialtherapeutin, NLP-Practitionerin, Erziehungs- und Familienberaterin (bke), Fachberaterin für Psychotraumatologie und Traumapädagogik (zptn), Fachbuchautorin, Begründerin und Leitung des Instituts für verstehensorientierte Pädagogik in Hamburg (www.verstehensorientierte-paedagogik.de)

Durchführung in Kooperation mit dem Blindeninstitut Rückersdorf

Anmeldung über: info@verstehensorientierte-paedagogik.de Ansprechpartnerin: Corinna Scherwath.